Rok II 21 grudnia 1930 r. Nr. 26

MATKA I GOSPODYNI

BEZPŁAT. DOD. DWUTYG. DO „DZWONU NIEDZIELNEGO“ Nr. 51

Serdeczne życzenia szczęśliwych i Wesołych Świąt, oraz obfitości łask Boskich na Nowy Rok, przesyła Wszystkim drogim Czytelnikom *Redakcja.*

O śpiewaniu kolend

Nadchodzą najmilsze naszemu sercu święta Bożego Narodzenia. Przy stole wigilijnym zbiorą się rodziny, zapominając o waśniach i sporach, a dzieląc się opłatkiem, życzyć sobie będą nawzajem szczęścia, zdrowia i wszelkich łask Boskich. Gwiazdka Bożego Narodzenia zaświeci na niebie dla wszystkich bez wyjątku. I zarówno możny, jak ubogi, powita tę noc narodzenia z cichą radością w sercu, z modlitwą i pieśnią kolendową na ustach. Po domach, po kościołach rozbrzmiewać będą tak miłe każdemu polskiemu sercu słowa „W żłobie leży”, „Bóg się rodzi“ i wiele, wiele innych. Jest coś dziwnego w tych słowach i nutach naszych kolend; mógłby kto powiedzieć, że jakiś czar w nich zaklęty. Bo niech tylko zabrzmią pierwsze tony kolend na Mszy Pasterskiej, już serca żywiej biją, a oczy mgłą serdeczną zachodzą.

W duszy polskiej jest zamknięty żar Bożej miłości: śpiewamy słowy — a modlimy się sercem. Z jaką miłością śpiewa każda z matek „Lulajże Jezuniu“ – odczuwając przy tych słowach serdeczną, prawdziwie macierzyńską miłość do Bożej Dzieciny. A znów ze smutkiem nuci „Ach, ubogi żłobie“— wczuwając się niejako w to, co Matka Najświętsza przeżywać musiała, nie mogąc Synowi Swemu dać lepszego posłania.

Odpowiedź na te uczucia Marji słyszymy w innej kolendzie: „Bo ubogą była, rąbek z głowy zdjęła“...

Ubóstwo Pana Jezusa, pokora Najśw. Panienki i hołd pastuszków — to główna treść naszych polskich kolend.

Znamy ich dużo, śpiewamy często, dzieci nasze uczymy — a jednak mało może czerpiemy z nich korzyści. Poza czysto świeckiemi pieśniami o Bożem Narodzeniu, możemy ze wszystkich innych odnieść zawsze jakąś korzyść duchowną.

Wystarczy nieco uważniej śpiewać, a już potrafimy z pastuszkami się modlić i wielbić Boga, z Marją czuwać przy Bożej Dziecinie — wreszcie rozmyślać o cnotach ubóstwa i pokory.

Jakże inaczej wypadnie to częste kolendowanie, jeżeli do niego dodamy głębsze zastanowienie. Tembardziej, że i sam wyraz „kolenda“ (pochodzący z łacińskiego) oznacza „czcić“.

Śpiewem naszym mamy więc oddawać Bogu cześć. Dlatego też matki uważać winny na to, ażeby ich dzieci śpiewając kościelne kolendy nie żartowały, nie przekręcały z umysłu słów, jednem słowem, żeby śpiewały z pewnem skupieniem. Niech też śpiewają dużo, niech się rok rocznie nowych kolend douczają. Bo spędzając całe święta przeważnie na zabawach, odwiedzinach i rozrywkach, gotowe zapomnieć o właściwej treści tych świąt.

Coraz częściej spotyka się dzieci, które albo wcale nie chcą w towarzystwie śpiewać kolend, albo czynią to jedynie z musu, na rozkaz rodziców.

Zadaniem matek jest wpłynąć na swoją dziatwę, ażeby z jednej strony, nie wstydziła się przy innych wielbić Boga i miłość Mu swą okazywać, a z drugiej, żeby pokochała dawne polskie pieśni, polskie zwyczaje i tradycje.

Miłość Bożą należy wpajać w serca dziecinne przy każdej okazji. Święta Bożego Narodzenia są do tego świetną okazją.

Niech Matki same przejmą się do głębi miłością ku Bożej Dziecinie i Jej Najśw. Matce, a łatwiej potrafią oddziałać na dusze Swych dziatek, tembardziej, że im w tem Matka Boża pomocą będzie. *E.*

W dzień Narodzenia

Legenda.

Jeszcze noc była, gdy Lija zerwała się ze swego twardego, ubogiego posłania. Musiała bowiem, jak codzień nanosić wody do wielkich stągwi, stojących w sieni, zanim wszyscy w domu rozbudzą się i posiłek warzyć pani pocznie. Ciężka była praca w domu Estery, gospodarnej, ale surowej żony bogatego Natana, więc Lija z pośpiechem narzuciła na siebie odzież i wziąwszy miedziane wiadra, wyszła cicho z domu. Chłód nocy grudniowej przejął ją, przyspieszyła kroku i skierowała się za Betlejem, gdzie była studnia z wodą

słynną z dobroci. Z innych bliższych pani Estera brać nie pozwoliła.

Brzask był. Gwiazdy bladły na niebie, a na wschodzie ukazał się wąski pas zorzy porannej i rósł z każdą chwilą. Powietrze stawało się przeźroczyste i świetliste.

— Jaki śliczny dzień — myślała Lija — i jak mi dziwnie lekko na duszy, jakby mnie coś dobrego spotkać miało. Zdaje mi się, że nie jestem sierotą służącą u obcych, tylko córką króla. Chce mi się śmiać i śpiewać, a zwykle przecie płaczę, idąc tą drogą po wodę, lub wracając z ciężkiemi wiadrami...

Doszła do studni i naczerpała wody. Zawróciła wolniejszym krokiem ku miastu. Idąc, spojrzała w bok, gdzie do skał poprzyczepiane były z rzadka tu i ówdzie pasterskie szałasy. Koło jednego z nich był jakiś niezwykły ruch. Kilkunastu pasterzy stało przed wejściem i patrzało w głąb stajenki, z której rozchodziło się jakby światło. Widok ten o tej porze był tak niezwykły, że Lija bez namysłu przyspieszyła kroku mimo znacznego ciężaru i skierowała się ku pasterzom. W jednym ze stojących, pootulanych z powodu chłodu w skóry owcze i koźle, poznała swego krewnego, Benjamina. Dotknęła ręką jego ramienia.

— Co to jest? Co się tu stało? — spytała, bo nie mogła się docisnąć do wnętrza.

Benjamin, młody chłopak, spojrzał na nią oczyma jakby zbudzonemi ze snu.

— Ach to ty, Lija! Patrz tam, patrz, to Zbawiciel nam się dziś narodził!

Lija znieruchomiała.

— Co ty mówisz, Benjaminie? On w tej szopie napół rozwalonej?

— Tak, to On dziś w nocy w tej szopie się narodził My, spali przy trzodach naszych, a tu nagle jasno zrobiło się jak w dzień, a w tej jasności stanął Anioł Boży i powiedział: „Narodził się Zbawiciel, leży w żłobie w szopce, przy nim Matka Jego. Idźcie i pokłon Mu dajcie.” A potem zjawiły się na niebie inne anioły; ile ich było, nie zliczyć i śpiewały cudnie. My wstali, przyszli tu i znaleźli wszystko, jak mówił nam Anioł. Idź i ty, pokłoń Mu się! — Puście, bracia moi, tę dziewczynę!

Pasterze posłusznie rozstąpili się i Lija znalazła się w progu nędznej stajenki, niskiej i ciasnej, ale nie ciemnej. Owszem, jakieś światło łagodne biło z niej i pozwalało widzieć młodą, piękną jak anioł niewiastę, nachyloną nad żło-

bem, w którym na sianie leżało uśpione, maleńkie Dziecię. Lija nie mogła oczu oderwać od tego Dzieciątka. „Śliczne takie i jaśniejące całe, jak nigdy żadne dziecię synów ludzkich. To musi być Syn Boży, Zbawiciel. I w Betlejem miał się narodzić. Tak stoi w Piśmie. To On.“

Z zachwytu wyrwał ją szmer jakiś. Obróciła się i ujrzała starca z siwą brodą, o twarzy dobrotliwej i łagodnej, który półgłosem pytał stojącego najbliżej pasterza, czyby mu nie mógł pożyczyć jakiego dzbana lub wiadra do naczerpania wody. W tej chwili Lija dotknęła ręką ramienia starca i pokazując mu swoje wiadra, rzekła:

— Macie tu wodę! Weźcie proszę ile wam potrzeba.

Starzec z uśmiechem spojrzał na dziewczynę, skinął głową na znak zezwolenia i wziąwszy jedno z wiader, poszedł z niem w głąb stajenki. Szmer i ruch widocznie musiały zbudzić Dzieciątko, bo uszy obecnych uderzył żałosny płacz dziecięcy. Niewiasta wzięła Dziecię na ręce, usiadła na kamieniu leżącym przy żłobie i poczęła tulić i kołysać Synka, śpiewając Mu do snu piosenkę. Dziecię przestało płakać. Dużemi oczyma spojrzało przed Siebie i zatrzymało je na stojącej w zachwycie Liji. Dziewczynie zdawało się, że z tych ócz dziecięcych spływa na nią fala niewypowiedzianego szczęścia i radości.

W uniesieniu padła przed Nim na kolana i wzniosła do góry obie dłonie:

— O bądź pochwalony, Zbawco nasz i Odkupicielu! Bądź pochwalony, Mesjaszu, oczekiwany przez nas od 4 tysięcy lat. Królu izraelski pokłon Ci i chwała! — szeptała w zachwyceniu, patrząc na Dziecię, które uśmiechnąwszy się do niej, zmrużyło znowu Swe promienne oczęta, przytuliło się do piersi matczynej, i usnęło.

Lija podniosła się z klęczek. Trzeba iść do domu, pomyślała sobie, ale znów tu jutro wrócę. Wyszła cicho ze stajenki i w jej drzwiach ujrzała oba swoje wiadra, pełne wody.

— Kto mi naczerpał? — spytała zdumiona.

— A my — odrzekli z uśmiechem dwaj pasterze. Tyś dała ją dla małego Zbawiciela, my ci tu znowu jej przynieśli, żebyś od twej pani nie miała kary za spóźnienie się! —

— Dziękuję wam — zawołała dziewczyna i spiesznie poszła w stronę miasta. Myśl o tem, że widziała Mesjasza, dodawała jej sił. Radość przepełniała jej serce, tak, że nie czuła ciężaru pełnych wiader. I tak lekko i wesoło było jej przez cały dzień, choć roboty było moc, bo dużo krewnych zjechało na ów dzień powszechnego spisu do domu Natana.

Późno w noc mogła się dopiero udać na spoczynek, ale nazajutrz mimo tego jeszcze się wcześniej zerwała ze snu.

— Muszę wstawać teraz wcześniej, przynieść wody Jego Matce, lub w czem innem posłużyć, myślała sobie spiesząc dobrze przed świtem do szopki.

I Matka Zbawiciela i Jej święty Opiekun mile przyjęli usługi biednej Liji sierotki, darząc ją w nagrodę słowy, jakich nigdy w swem sierocem życiu nie słyszała, Dzieciątko też nieraz uśmiechało się patrząc na nią, a wówczas jej się zdawało, że niema szczęśliwszej nad nią istoty.

St. T.

Dr. med. J. Kościuszkowa.

Odżywianie dziecka w pierwszych latach jego życia

(Dalszy ciąg).

Postępując w ten sposób popełniamy zasadniczy błąd, bo z odlaną wodą niszczymy największą część soli, które nam są potrzebne i usuwamy wszystkie witaminy.

Pamiętajmy więc, że nie wolno odlewać wody z jarzyn!

Po ugotowaniu przecieramy jarzyny przez włósienne sito, celem dokładniejszego rozdrobnienia ich. — O tem powinniśmy pamiętać, że dziecku do dwóch lat podaje się jarzynę przecieraną. Następnie przyrządzamy jarzynę jak dla dorosłych, dodając mąki, masła i soli do smaku.

Kompoty gotujemy podobnie jak jarzynę, dodając do smaku cukru i też przecieramy.

Proszę pamiętać, że zarówno jarzyny, jak i kompoty powinny być przygotowywane z produktów świeżych. — Rozpowszechnione w handlu, a tak lubiane przez gospodynie konserwy jarzynowe, mają ten błąd, że po większej części przy gotowaniu zostały „zblanżerowane“.

W jaki sposób przyzwyczajamy oseska do jedzenia jarzyn i kompotów?

Postępujemy podobnie, jak przy podawaniu witamin.

Zaczynamy od jednej łyżeczki, i powoli stopniujemy, by nie wywołać zaburzeń.

Po upływie miesiąca odstawiamy znowu jedno karmienie. Podajemy dziecku jakąś kaszę na wodzie, najlepiej zacząć od grysiku. Sporządzamy go zwykle, dając 10% grysiku, 5% cukru i 5% masła, — co praktycznie wygląda tak, że na szlankę wody zasypujemy 4 łyżeczki grysiku 2 łyżeczki

cukru i gotujemy około 10 minut. Po ugotowaniu dodajemy masła świeżego najlepiej deserowego. Tu znowu zrywamy ze starą tradycją, która kazała dodawać masła do wody przed zasypaniem grysiku, niszcząc w ten sposób tak ważne witaminy przeciw-rachityczne zawarte w maśle.

W następnym miesiącu odstawiamy znowu jedno karmienie, zastępując je bułką na mleku, lub wodzie.

I tak co miesiąc, tak, że w 9, 10 miesiącu, dziecko zostaje całkowicie odłączone.

Przez stopniowe przyzwyczajanie do trudniej strawnych pokarmów unikamy silnego wstrząsu, jakim było odłączenie dla matki i dziecka.

Dalej nie jesteśmy skrępowani porą roku, bo dziecko przyzwyczajone już poprzednio do spożywania mleka i innych pokarmów znosi je dobrze, a wspomnę jeszcze o jenym ważnym momencie: przy tego rodzaju odstawianiu matka, gdy dziecko zachoruje w tym czasie, który trwa około 4—5 miesięcy, ma zawsze w rezerwie pokarm, na którym może je przetrzymać jeden dzień i dłużej. Ostatnie karmienie zastępujemy mlekiem pełnem, lub $^2/_3$, zależnie od wieku i rozwoju dziecka.

Proszę jednakowoż pamiętać, że nie wolno nam przekraczać ilości pół litra mleka na dzień.

Dzieci przekarmiane mlekiem zapadają często na anemję, podatniejsze są na angielską chorobę, trudniej dają sobie radę ze skazą wysiękową, w postaci różnych zmian skórnych. *D. n.*

Pani Różańcowa

(Nowelka — Dokończenie).

Nagle coś mnie uderzyło w głowę. Ciemność jakaś ogarnęła mnie i wśród tej ciemności zobaczyłam cudowny, jaśniejący obraz Matki Różańcowej. Widziałam, jak na jawie, jak Najświętsza Panienka zeszła z obrazu i szła, jasna jak słońce i śliczna jak królowa przez morze do nas...

Jak się ocuciłam, niewiem w jaki czas, nie było morza koło mnie. Leżałam w łóżku i jakiś pan w białym płaszczu z jakąś młodą panią, też biało ubraną stali i rozmawiali coś, ale nie po amerykańsku. Zrozumiałam, że mnie wyratowali, ale gdzie Wojtek? Spytałam się po angielsku, gdzie mąż, gdzie dziecko, ale oni nie rozumieli mnie. Zaczęłam płakać i lamentować. Wtedy oni zawołali kogoś innego, jakiegoś starszego pana, co po angielsku rozumiał. On mi powiedział,

że mąż śpi w drugim pokoju, żebym go nie budziła krzykiem, że to jest statek francuski, który nas wyratował. Mówił, że burza jakby cudem uspokoiła się nagle i dzięki temu zobaczyli tonący okręt i na nim dwoje ludzi. Mówił, że przypadkiem tylko zjechali w bok z powodu burzy, bo nigdy zwykle tamtędy nie jeżdżą.

— Ale gdzie moje dziecko? krzyknęłam nagle z przerażeniem – mój Józuś najmilejszy! Jakie dziecko spytał ów pan.

Nie umiałam ja bardzo dobrze po angielsku, ale mu wytłumaczyłam jakoś, że synka dałam marynarzowi na łódź ratunkową. On zamyślił się, ale potem powiedział, żebym się nic nie bała o dziecko, bo ono się znajdzie, jak przybijemy do Europy. Kazał mi usnąć spokojnie i poszedł. Ale nie łatwo to matce nie bać się o dziecko, które zniknęło gdzieś wśród morskiej burzy. Podniosłam ręce ku głowie w utrapieniu, a tu zobaczyłam na prawej ręce okręcony mój różaniec; nie zginął mi on w burzy, nie zginie i dziecko, pomyślałam i zamiast płakać, zaczęłam odmawiać różaniec. Ci dwoje państwo patrzyli się na mnie, coś mówili do siebie pokazując. Za parę dni wstałam i poszłam do Wojtka, który jeszcze leżał, ale było mu lepiej. Trapiliśmy się strasznie małym, ale go krzepiłam nadzieją w Matkę Boską. Jednego dnia przyszedł do nas ten starszy pan i powiedział, że wie napewno, że wszystkie łodzie z naszego statku uratowały się, więc i pewno dziecko nasze żyje. Ucałowaliśmy mu ręce i nogi za dobre słowo, choć się bronił. Na drugi dzień przybiliśmy do portu. Ten pan dał mi jakąś kartkę z adresem. Była to ochronka sieroca, gdzie oddano mojego Józia aż do mego przyjazdu. I tak dzięki Matce Najświętszej znaleźliśmy się wszyscy zdrowi. Wojtka choroba opuściła zaraz na lądzie i puściliśmy się do kraju. Nawet pieniądze nam nie przepadły, bo je Wojtek dobrze za kapotę ukrył na piersiach. Wszystko to było za przyczyną tej cudownej Matki Różańcowej, do której zawsze wielkie mam nabożeństwo i o to tylko Ją dziś proszę i błagam, by mi dobrą śmierć i oglądanie Jej i Jej Syna w niebie uprosić raczyła. *T. St.*

Dobra gospodyni

1. **Strucle parzone.** Wsypać do miski $1/2$ litra mąki i zaparzyć ją $3/4$ l. wrzącego mleka, rozcierając szybko, ażeby nie było kluseczek. 20 dkg. drożdży rozpuścić w $1/4$ l. letniego mleka, a gdy parzona mąka przestygnie wlać do niej rozpuszczone drożdże, postawić w cieple niech podrośnie.

15 żołtek (kto chce, może dać więcej — do 30) ubić na masę, 3 białka ubić na sztywną pianę, a gdy się ciasto ruszy, wlać żółtka, do-

dać łyżeczkę soli, 1/2 kg. cukru (mączki), skórki cytrynowej tartej, dosypać 3 1/2 l. mąki i dodać pianę. Wtedy miesić 1/2 godziny, potem dodać 1/2 kg. sklarowanego masła i znowu miesić 1/2 godziny. Mąkę należy stopniowo dodawać, bo przy mniejszej ilości jaj, mogłoby ciasto być twarde. Gdy ciasto dostatecznie wyrobione, wsypać 12 dkg. rodzenek bez pestek i kto chce – pomarańczowej skórki. Postawić niech dobrze wyrośnie w cieple; musi uróść w dwójnasob.

Jeżeli pieczemy bez przekładania, to po uformowaniu należy parokrotnie posmarować rozbitem jajkiem, posypać grubo tłuczonym cukrem i krajanemi migdałami. Wstawiać do pieca gorącego dopiero kiedy dobrze na blasze wyrośnie. W piecu muszą strucle zostawać godzinę; po upieczeniu zaraz zdejmować na stolnicę, gdyż na blasze leżąc odparzają się. — Z tej proporcji wyjdzie 3—4 dużych strucli. – **Uwaga**: mąka musi być sucha i ciepła, a ciasto raczej za gęste, niż za rzadkie; gęste rośnie dłużej, ale nie rozlewa się tak, jak rzadkie.

2. Strucle maślane. 1 l. mąki rozczynić 1/2 l. mleka, wlać 12 dkg. drożdży, rozpuszczonych w 1 szklance letniego mleka, wymięszać, postawić niech rośnie.

15 żółtek utrzeć z 1/2 kg. cukru, dodać łyżkę małą soli, wanilji tłuczonej, 12 dkg. rodzenek żółtych, złączyć to wszystko z ciastem, i mięsić 1/2 godz dosypując mąki około 3 l. wlać potem 1/2 l. masła, mięsić drugie 1/2 godz., a gdy odstanie od ręki, zebrać, posypać cukrem niech w cieple rośnie. Dalej postępować jak wyżej.

3. Strucle postne. 4 l. mąki rozczynić 1 l. letniej wody, dodać 6 dkg. drożdży, rozrobionych w 1/2 szklance letniej wody (można także w mleku), wybić dobrze, aby od rąk odstało, wsypać 1 łyżkę soli, czarnuszkę (kto lubi) i postawić, niech rośnie. Gdy podrośnie formować długie strucle, smarować wodą, piec 3/4 godz.

4. Strucle przekładane. Ciasto, sporządzone według przepisów 1 i 2, można również użyć do strucli przekładanych masą makową, orzechową, migdałową lub powidlaną.

Przyrządzanie maku do przekładania strucli.

Mak należy w rondelku zalać gorącą wodą, zagotować (ale nie gotować długo, bo straci cały olej), potem odcedzić przez sito i przelać zimną wodą. Odcedzony z wody mak najlepiej jest wysypać na czystą serwetę, ażeby woda wsiąkła. Tak osuszony mak przepuścić przez maszynkę od mięsa dwa razy; dobrze jest dodawać przy tem cukru krystalicznego, bo to ułatwia rozgniatanie ziarenek. Gdy mak jest roztarty dać go do miski, wbijać na każde 1/2 kilo — 2 jaja i trzeć ciągle, dodając skórki cytrynowej, pomarańczowej, wanilji, wreszcie dodać (na 1 kilo maku) 10 dkg. masła sklarowanego. Masę gotową smarować na rozwałkowane ciasto.

Masa migdałowa lub orzechowa.

1/2 kg. migdałów lub orzechów laskowych, obranych i wysuszonych w piecu, przepuścić przez maszynkę, dodać 1/2 kg. cukru (mączki) i kilka białek (4—6), dobrze wymieszać i utrzeć w donicy na gładką masę. Gdyby po utarciu masa była za twarda, to dodać jeszcze białko. Z utartej masy utaczać na stolnicy gruby bocheneczek, przykryć czystą ściereczką, a kiedy trzeba będzie nakładać na surowe ciasto, to krajać ostrym nożem cieniutkie kromeczki i układać jedną obok drugiej.

Wychodzi pod redakcją Dr. E. Estreicherowej.
Redaktorka przyjmuje we wtorki i piątki od 11—12. (Straszewskiego 18)
Drukarnia „Powściągliwość i Praca“ w Krakowie, ul. Kaz. Wielkiego 95.